

Quesadilla de Chorizo y Frijoles con Queso

Makes: 6 Porciones

Chorizo ??mexicano (hecho con pavo molido bajo en grasa) le da a esta quesadilla un toque hispano picante.

Ingredients

9 ounces pavo molido (97% magra)
1/4 teaspoon sal
1 tablespoon chile en polvo (más 1 cucharadita adicional)
3/4 teaspoon orégano molido
2 teaspoons comino molido
1 1/2 teaspoons cilantro molido
1 teaspoon escamas de pimiento rojo molidas
2 1/2 teaspoons vinagre de sidra
2 teaspoons ajo crudo y picado
1/4 cup cebollas crudas y picadas
1 cup col rizada cruda y picada
8 ounces frijoles pintos enlatados y escurridos
6 ounces queso cheddar bajo en grasa
2 tablespoons cilantro fresco picado
2 1/4 tortillas de 12"

Directions

1. Mezcla del chorizo?: Mezcle los primeros 9 ingredientes en un tazón. Cubra con papel plástico y refrigere toda la noche. CCP: Mantenga a 41 ° F o menos.
2. En una sartén caliente el aceite hasta que esté caliente pero no humeante. Añada la cebolla y saltee hasta que estén blandas. Agregue la mezcla de chorizo??, sofría hasta que el pavo se dore y llegue a 165 ° F. CCP: Caliente a 165 ° F por lo menos 15 segundos.



3. Agregue la col rizada picada y frijoles escurridos a la mezcla de chorizo ??hasta que la col rizada comience a marchitarse y mezcla llegue a 155 ° F. CCP: Caliente a 155 ° F o más alto durante por lo menos 15 segundos.
4. Retire la mezcla del fuego e incorpore el queso rallado y cilantro fresco. Divida la mezcla uniformemente (aproximadamente 2 tazas) sobre una tortilla de 12". Coloque otra tortilla de 12" encima.
5. Póngala en una charola (molde de hornear) rociada con aceite antiadherente en aerosol o forrada en papel de hornear (pergamino). Nota: Para 6 porciones tendrá que utilizar 1/5 de dos tortillas de 12" para hacer la sexta porción.
6. Hornee a 400 ° F en un horno hasta que estén crujientes, aproximadamente 7 a 10 minutos. Corte la quesadilla en cinco pedazos de igual tamaño. CCP: Caliente a 165 grados o más alto durante 15 segundos.
7. Servida opcional - 1 pedazo de quesadilla con 1 oz de lechuga y 1 oz de tomates frescos y picados. CCP: Mantenga a 140 grados o más alto.

Notes

Consejos para servir:

Hemos añadido frijoles pintos, "Una fibra All Star" cargados con muchas vitaminas y minerales buenos, y la col rizada, la cual es un vegetal potente. También contiene el favorito de todos : el queso cheddar bajo en grasa. Esta combinación se extiende sobre una tortilla de harina y se sirve caliente. Usted no estará decepcionado con esta versión saludable de una quesadilla. ¡Se le hará agua la boca y hará su corazón cantar!